



土日レッスン

土
トレーニング ルーム2
9:45~10:45
マインド フルネスヨガ
11:00~12:00
美筋 トレーニング
13:30~14:30
ZUMBA [®]
14:45~15:45
太極舞 & モビバン エクササイズ [®]

参加申込み方法

管理事務室にて申込用紙に記入の上、参加料を添えてお申し込み下さい。

定員

各教室 20名（先着順）

先着順のため、定員になり次第、締め切らせていただきます。

当日参加

定員に達していない教室は当日参加できます。

60分教室 700円 / 45分教室 575円

その他注意事項

お申し込み後のキャンセルは受付いたしかねます。

また、いかなる場合でも返金はできませんので、ご了承ください。

土曜日				
教室名	講師	時間	日程	参加料
マインドフルネス ヨガ	眞鍋	9:45~10:45	4月13日・27日	500円
美筋トレーニング	A K I	11:00~12:00		
ZUMBA [®]	齊藤	13:30~14:30		
太極舞 & モビバン エクササイズ	齊藤	14:45~15:45		

モビバンを使って、
全身ストレッチ、筋トレで
セルフコンディショニング！
肩こり解消にも効果的です。



Pikaraスタジアム（香川県立丸亀競技場）
〒763-0053 香川県丸亀市金倉町830
TEL 0877-21-5800 FAX 0877-21-5801